

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ



Выполнили воспитатели
МБДОУ «Детский сад № 234 г.Челябинска»
Водянова Т. С.
Хамзина Л.А.

ЗАКАЛИВАНИЕ



- Это повышение устойчивости организма ребенка к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий.

ЦЕЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ :

1

- общее укрепление здоровья;

2

- повышение умственной и физической работоспособности;

3

- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ЗАКАЛИВАНИЯ

- **постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.**

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные
солнечные ванны
(летом)

общее
ультрафиолетовое
облучение
(холодный период
года)

ВОЗДУХ

облегченная одежда,
одежда по сезону

воздушные ванны во
время утренней
гимнастики

соблюдение режима
проветривания

прогулки на свежем
воздухе

дневной сон с
открытой фрамугой

контрастные
воздушные ванны
после сна

утренняя гимнастика
и физкультурные
занятия на улице
(летом)

дыхательная гимнастика

ВОДА

ходьба босиком по
мокрой
дорожке

обширное умывание

обливание ног водой
комнатной
температуры (лето)

гигиенический душ
после прогулки
(лето)

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫ

контрастное
босохождение
(песок-трава) в
летний период

босохождение в
группе

Гигиенические принципы закаливания



Принцип систематичности



Принцип постепенности



Принцип комплексности



Принцип оптимальности дозирования процедур



Положительное отношение к закаливанию

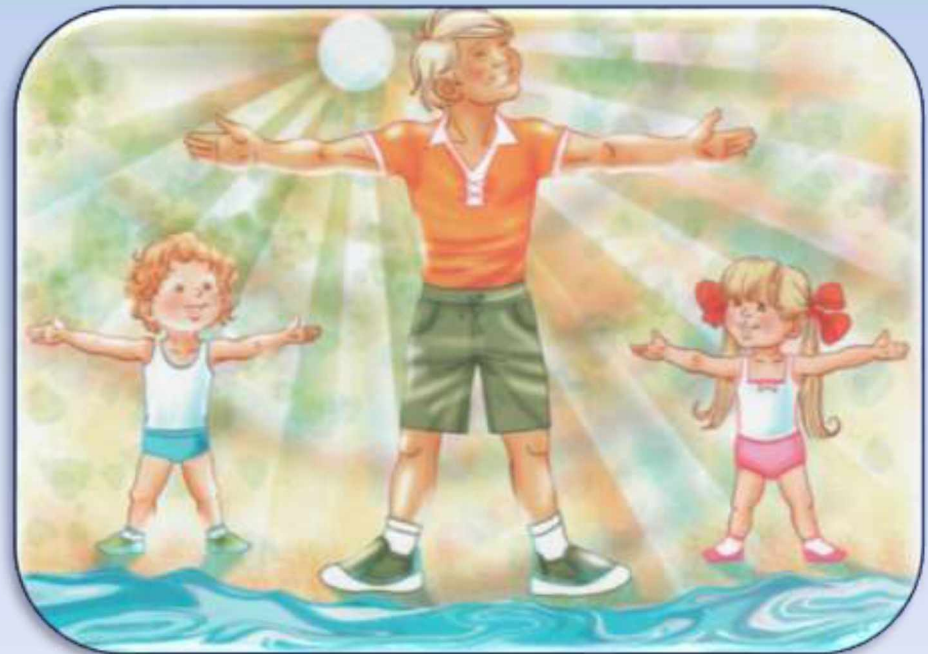
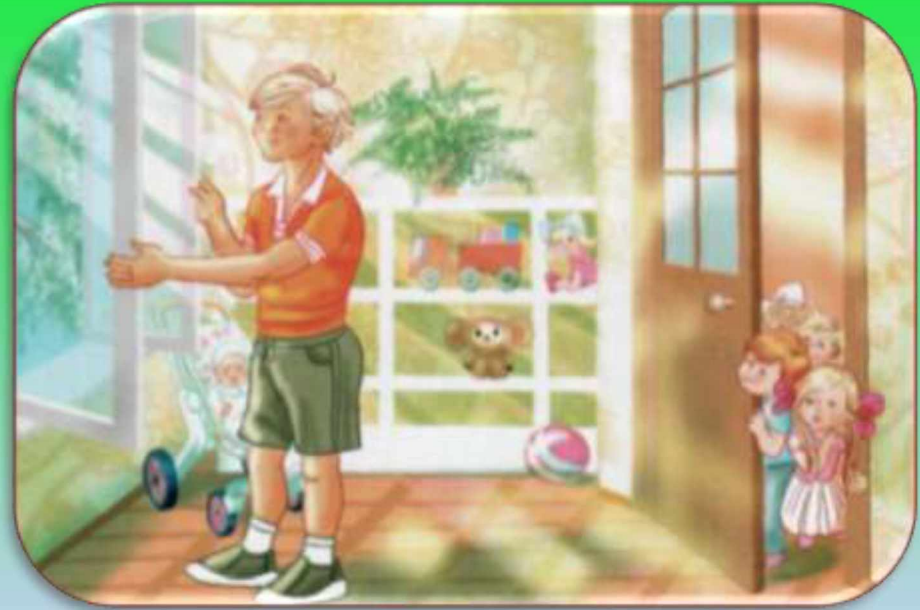
Микроклимат в помещении группы.

❖ Всегда свежо и слегка прохладно;

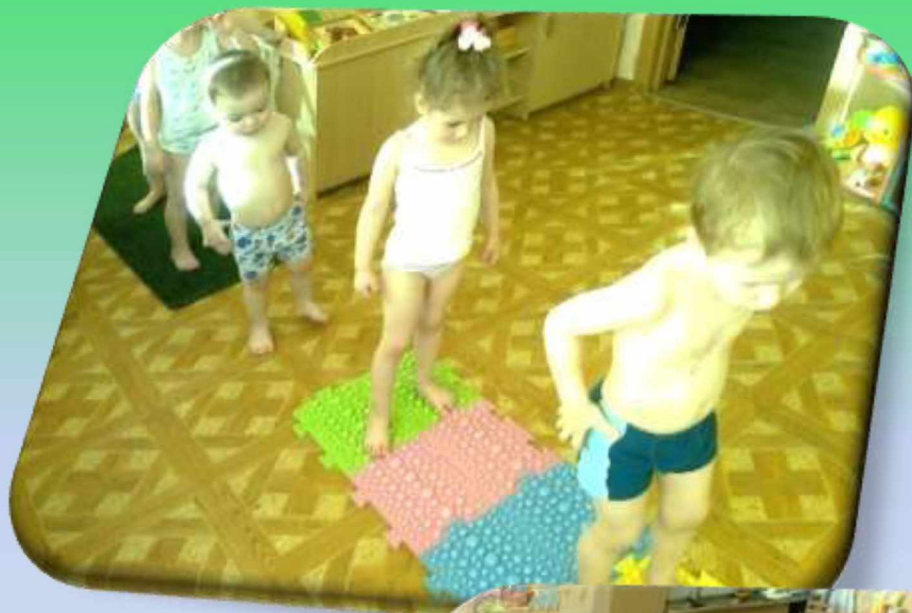
❖ Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов;

❖ Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%;

❖ Пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей – никаких сквозняков;



Закаливающие процедуры после дневного сна



Из относительно безобидных закаляющих процедур, применяемых в детском саду, – хождение по «дорожке здоровья» (коврик с шипами), недлительное хождение босиком по полу, воздушные ванны.

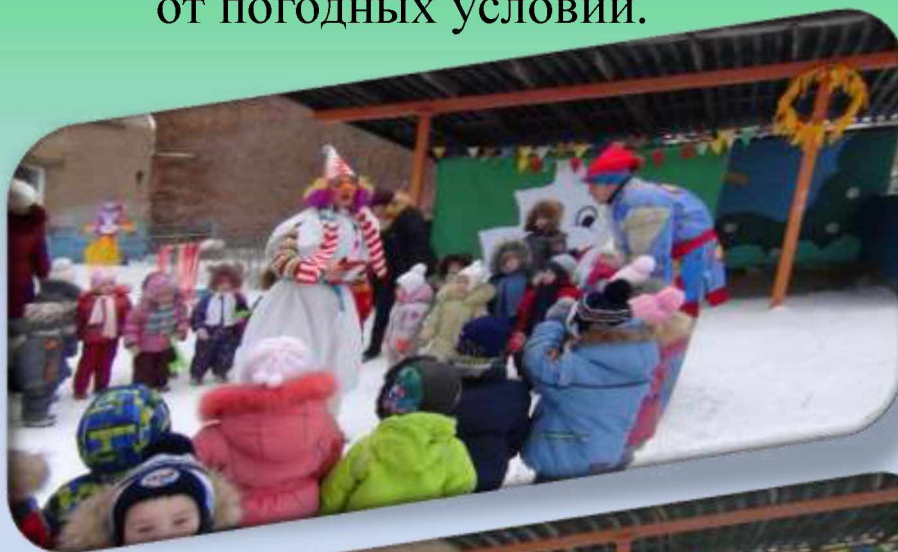
Обливание ног



Умывание

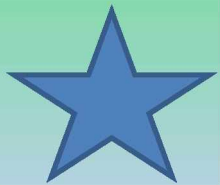


Обязательным ежедневным элементом закаливания являются прогулки в любое время года. Их продолжительность устанавливается воспитателем зависимо от погодных условий.

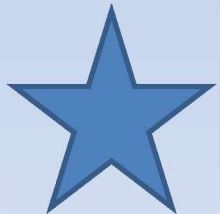




В программу закаливания в детском саду должны входить методы, предусматривающие воздействие разных закаляющих факторов: воды, воздуха, температур, солнечных и ультрафиолетовых лучей, механических и прочих раздражителей.



Воспитатели и родители должны понимать, что процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным.



Но еще раз отметим, что родители с воспитателями должны быть заодно. Нет ни единого ребенка, которому закаливание абсолютно противопоказано. Могут быть временные перерывы или ослабления, но в целом рекомендуется закалять всех детей, причем начинать никогда не поздно.

*Спасибо
за
внимание*

